

Lista działań personelu wspierających autonomię dziecka podczas posiłku

1. Przygotowanie przestrzeni

- a) Organizacja miejsca:
 - Krzesła i stoły dostosowane do wzrostu dzieci
 - Stabilne siedziska z podparciem stóp
 - Odpowiednia wysokość blatu
 - Łatwy dostęp do miejsca przy stole
 - Czysta przestrzeń do jedzenia
- b) Przygotowanie naczyń:
 - Bezpieczne naczynia bez uszczerbków
 - Odpowiedniej wielkości sztućce
 - Kubki/bidony z dzióbkiem lub zwykłe (według umiejętności)
 - Antypoślizgowe podkładki
 - Śliniaki/fartuszki ochronne

2. Przygotowanie do posiłku

- a) Higiena:
 - Wspieranie w samodzielnym myciu rąk
 - Zakładanie śliniaka/fartuszka
 - Pomoc w podwijaniu rękawów
 - Zachęcanie do wycierania ust serwetką
- b) Organizacja:
 - Ustawianie krzesełek
 - Rozdawanie sztućców
 - Angażowanie dzieci w nakrywanie do stołu
 - Zachęcanie do samodzielnego zajmowania miejsc

3. Podczas posiłku

- a) Wspieranie samodzielności:
 - Pozwalanie na samodzielne nabieranie jedzenia
 - Cierpliwe czekanie na własne tempo dziecka
 - Asystowanie tylko gdy potrzebne
 - Pozwalanie na eksperymentowanie z jedzeniem
 - Akceptowanie nieuniknionych zabrudzeń
- b) Nauka posługiwania się sztućcami:
 - Pokazywanie prawidłowego trzymania sztućców
 - Wspieranie prób używania widelca/łyżki
 - Asystowanie przy trudniejszych pokarmach
 - Docenianie posiłku dziecka
- c) Picie:
 - Zachęcanie do samodzielnego trzymania kubka
 - Asystowanie przy nalewaniu napojów

- Uczenie odstawiania kubka na stół
- Pomoc w wycieraniu rozlanych płynów

4. Zachowania przy stole

- a) Kształtowanie prawidłowych nawyków:
 - Modelowanie właściwych zachowań przy stole
 - Uczenie skupienia na jedzeniu
 - Pokazywanie jak spokojnie spożywać posiłek
 - Przypominanie o nierozmawianiu podczas jedzenia
- b) Samodzielne decyzje:
 - Pozwalanie na wybór kolejności spożywania potraw
 - Respektowanie sygnałów sytości
 - Umożliwianie decydowania o wielkości porcji
 - Akceptowanie preferencji smakowych

5. Po posiłku

- a) Sprzątanie:
 - Zachęcanie do odnoszenia naczyń
 - Pomoc w wyrzucaniu resztek
 - Wycieranie swojego miejsca
 - Składanie śliniaka/fartuszka
- b) Higiena:
 - Wspieranie w myciu rąk i buzi
 - Pomoc w czyszczeniu ubrania
 - Zachęcanie do używania serwetek
 - Asystowanie przy szczotkowaniu zębów

6. Bezpieczeństwo

- a) Stały nadzór:
 - Obserwowanie dzieci podczas jedzenia
 - Reagowanie na zakrztuszenia
 - Kontrola temperatury potraw
 - Sprawdzanie wielkości kęsów
- b) Zasady:
 - Przypominanie o spokojnym jedzeniu
 - Uczenie żucia z zamkniętymi ustami
 - Pilnowanie właściwej pozycji przy stole
 - Reagowanie na niebezpieczne zachowania

7. Motywacja i wsparcie

- a) Zachęcanie:
 - Docenianie podejmowanych prób
 - Zauważanie postępów
 - Wspieranie przy niepowodzeniach
 - Cierpliwe towarzyszenie
- b) Atmosfera:
 - Tworzenie spokojnej atmosfery
 - Unikanie pośpiechu

- Akceptowanie pomyłek
- Okazywanie zrozumienia dla trudności

8. Współpraca z rodzicami

a) Wymiana informacji:

- Informowanie o postępach
- Uzgadnianie metod wspierania
- Przekazywanie wskazówek
- Konsultowanie trudności